



새로운 생각 키우기
울퉁한 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

2017 - 162 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

겨울철, 심근경색 및 뇌졸중 조심하세요!

학부모님 안녕하십니까?

질병관리 본부에서는 12.19일 보도 자료를 통하여 "요즘처럼 추운 날씨엔 혈관이 수축되고 혈압이 상승하기 때문에 심뇌혈관질환 중 특히 심근경색과 뇌졸중이 많이 발생하는 경향이 있다." 고 보도하면서 주의를 당부하였습니다. 이에 심근경색과 뇌졸중 예방과 관리에 대한 안내를 드리오니 아래 사항을 참고하시어 가족의 건강관리에 각별한 주의를 기울여 주시기 바랍니다.

1. 심근경색이란?

심장근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이 혈전(피떡)에 의해 갑자기 막혀서 심장근육이 죽어 사망에 이르는 질환

2. 심근경색의 증상 : 일상생활 시, 갑작스런 가슴통증이 30분 이상 지속되거나 , 다른 부위로 통증확산, 호흡곤란, 식은땀, 구토, 현기증 등이 나타날 때 심근경색을 의심해야 한다.

3. 뇌졸중이란?

뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 사망에 이르거나 뇌 손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환

4. 뇌졸중의 증상 : 한쪽 마비, 갑작스런 언어장애 · 시야장애 · 어지럼증 · 심한 두통 등

5. 관리

□ 심근경색과 뇌졸중은 증상이 나타나면, 즉시 119에 연락하여, 가장 가까운 큰 병원 응급실로 가는 것이 중요하다.

○ 심근경색과 뇌졸중의 치료는 증상 발생 후 빨리 시작해야 결과가 좋으며, 적절한 치료를 위한 골든타임은 심근경색 2시간 이내, 뇌졸중 3시간 이내이다.

○ 심근경색과 뇌졸중의 증상을 조기에 인지하고, 적절한 치료를 받은 경우, 장애 없이 치료된 실제 사례는 많이 있다.

☞ 뒷장 계속

심근경색 및 뇌졸중 발생 시 대처요령

심근경색이 발생하면 어떻게 하나요?

즉시 119에 도움을 요청하세요.
가장 가깝고 큰 병원 응급실로 가세요.
직접 운전하는 것은 위험합니다.

뇌졸중이 발생하면 어떻게 하나요?

즉시 119에 도움을 요청하세요.
가장 가깝고 큰 병원 응급실로 가세요.
환자가 토할 땐 고개를 옆으로 돌려주세요.

가족이 올 때까지 기다리지 마세요.
증상이 그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요.
아간이나 주말이라고 외래 진료시까지 기다리지 마세요.
다리를 주무르거나 바늘로 손발 끝을 따지 마세요.
의식이 혼미한 환자에게 물이나 약을 먹이지 마세요.
정신 차리게 하려고 찬물을 끼얹거나 뺨을 때리지 마세요.

- 또한, 심뇌혈관질환 예방과 관리를 위해서, 평소 정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치 확인과 9대 생활수칙을 준수할 것을 당부하였다.
- 흡연, 음주, 신체활동 부족 등 생활습관 요인과 선형질환인 고혈압, 당뇨병 등의 지속적인 관리를 통해 심근경색과 뇌졸중 같은 중증 심뇌혈관질환 발생을 예방할 수 있다.
- 심뇌혈관질환의 예방을 위한 9대 생활수칙은 아래와 같다.

심뇌혈관질환 예방과 관리를 위한 9대 생활수칙

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄입니다.
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상 지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

2018. 01. 02

대 성 초 등 학 교 장